DOCUMENT RESUME

ED 364 054 EC 302 627

TITLE	Principios de Nutricion y Alimentacion del Adolescente (Para Estudiantes con Impedimentos Leves y Moderados). Guia Curricular para el Curso Documento de Trabajar. Principles of Nutrition and Food for the Adolescent (For Students with Light and Moderate Disabilities. Course Curriculum Guide. Working Document).
INSTITUTION	Puerto Rico State Dept. of Education, Hato Rey. Office of Special Education.
PUB DATE	90
NOTE	165p.
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Teaching Guides (For Teacher) (052)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC07 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Adolescents; *Cooking Instruction; Curriculum Guides; Daily Living Skills; *Disabilities; Educational Objectives; Elementary Secondary Education; Foods Instruction; *Nutrition; Nutrition Instruction; Special Education
IDENTIFIERS	*Food Preparation; *Puerto Rico

ABSTRACT

This curriculum guide, in Spanish, consists of a compilation of concepts, activities, and skills for the student with disabilities who receives services from the special education programs of Puerto Rico. Lesson plans cover the basic principles of nutrition, food handling, and food preparation for adolescents. The following units are presented with concepts, suggested activities, and skills in the following areas: (1) basic nutrition principles; (2) basic food groups; (3) daily nutritional requirements; (4) menu planning; (5) utensils and kitchen equipment; (6) safety and accident prevention rules; (7) cleaning kitchen equipment; (8) cleaning kitchen utensils; (9) measuring ingredients; (10) selection and purchase of foods; (11) food storage; (12) kitchen recipes; (13) preparation and table service; and (14) table manners. Eleven appendixes contain more specific information about food handling, safe storage, and preparation. (Contains seven references.) (SLD)

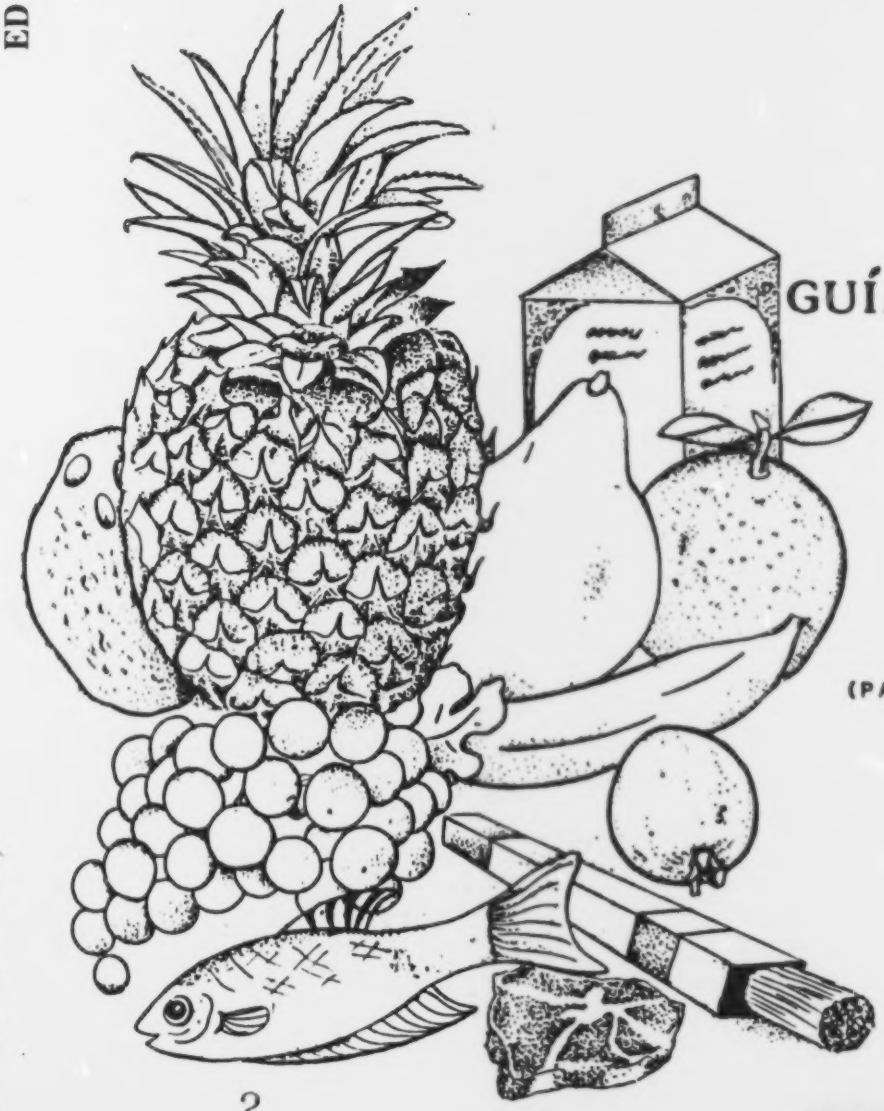
****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED 364 054

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE INSTRUCCIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA AUXILIAR DE EDUCACIÓN ESPECIAL
HATO REY, PUERTO RICO

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
C. Benitez
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC).



GUÍA CURRICULAR PARA EL CURSO

PRINCIPIOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

(PARA ESTUDIANTES CON IMPEDIMENTOS LEVES Y MODERADOS)

DOCUMENTO DE TRABAJO

EC 302 627

BEST COPY AVAILABLE

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE INSTRUCCION PUBLICA
SECRETARIA AUXILIAR DE EDUCACION ESPECIAL
HATO REY, PUERTO RICO

GUIA CURRICULAR PARA EL CURSO

PRINCIPIOS SOBRE LA NUTRICION Y ALIMENTACION DEL ADOLESCENTE
(PARA ESTUDIANTES CON IMPEDIMENTOS LEVES Y MODERADOS)

DOCUMENTO DE TRABAJO

(1990)

TABLA DE CONTENIDO

Páginas

Funcionarios del Departamento de Instrucción Pública i

Introducción ii

Unidades

I. Principios Básicos de Nutrición 1

II. Grupos de Alimentos Básicos

- Productos Lácteos 4
- Carnes y Sustitutos de las Carnes 5
- Vegetales 7
- Las frutas 11
- Cereales 13
- Otros Alimentos 14

III. Requisitos Nutricionales Diarios 15

IV. Planificación de Menús 18

V. Utensilios y Equipo de Cocina 23

VI. Reglas de Seguridad y Prevención de Accidentes 27

VII. Limpieza del Equipo de Cocina 31

VIII. Limpieza de Utensilios de Cocina 34

IX. Medición de Ingredientes 35

TABLA DE CONTENIDO

Páginas

X. Selección y Compra de Alimentos 38

XI. Almacenamiento de Alimentos 41

XII. Recetas de Cocina 45

XIII. Preparación y Servivio de la mesa 50

XIV. Los Modales en la Mesa: Reglas de Comportamiento y Cortesía 52

Apéndices

- Apéndice 1 Cuidado que se le debe dar a los alimentos para que retengan la calidad 56
- Apéndice 2 Recomendación de tiempo para almacenaje de alimentos en el congelador 60
- Apéndice 3 El servicio de la mesa 62
- Apéndice 4 El servicio sencillo de la mesa para cuatro personas 63
- Apéndice 5 Métodos de mezclar ingredientes 64
- Apéndice 6 Medidas y equivalencias en cucharadas y tazas 65
- Apéndice 7 Formas de medir distintas clases de alimentos 66
- Apéndice 8 Procesos que se utilizan al preparar alimentos 67
- Apéndice 9 Información que contiene la etiqueta o marbete (Hoja de Tarea) 68
- Apéndice 10 Equivalencias y abreviaturas más comunes 69
- Apéndice 11 Preparación de alimentos 70

Bibliografía 74

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE INSTRUCCION PUBLICA
SECRETARIA AUXILIAR DE EDUCACION ESPECIAL
HATO REY, PUERTO RICO

Esta guía ha sido preparada en la Secretaría Auxiliar de Educación Especial
para los maestros de estudiantes con impedimentos
que reciben servicios de Educación Especial

Funcionarios del Departamento de Instrucción Pública

Secretario	:	Dr. José Lema Moyá
Subsecretario	:	Sr. José Correa
Secretaria Auxiliar	:	Sra. Lucila Torres Martínez

María A. Balbuena Gutiérrez
Técnica de Currículo

María A. Palacios de Otero
Supervisora General

I N T R O D U C C I Ó N

La presente guía Principios sobre la Nutrición y la Alimentación del Adolescente consta de una recopilación de conceptos, actividades y destrezas para el estudiante con impedimentos que recibe servicios educativos del Programa de Educación Especial.

Está diseñada con el propósito de proveerle orientación e información al maestro acerca del contenido curricular a ser desarrollado para el mejor aprovechamiento de estos estudiantes.

Los conceptos aquí expuestos giran en torno a la alimentación, principios básicos de nutrición, utilización de utensilios y equipo de cocina; selección de alimentación, preparación de alimentos sencillos; limpieza del equipo y utensilios de cocina y almacenamiento adecuado de los alimentos.

Por medio de ésta se espera que los estudiantes adquieran conocimientos y destrezas básicas que les capaciten para aplicar principios acerca de los alimentos y la nutrición en sus tareas y en la preparación de alimentos sencillos en el hogar.

OBJETIVOS GENERALES

Al finalizar o durante el desarrollo del curso, el estudiante:

1. Identificará los grupos de alimentos básicos protectores.
2. Señalará la importancia de consumir alimentos nutritivos y aplicar estos conocimientos en su dieta diaria, en la planificación de menús sencillos.
3. Establecerá la relación entre los nutrientes de los alimentos y la función de éstos en el cuerpo humano.
4. Identificará el equipo y utensilios de cocina.
5. Utilizará recetas de cocina para preparar alimentos.
6. Aplicará principios de medición de ingredientes en la preparación de recetas sencillas.
7. Utilizará utensilios y equipo básico de cocina.
8. Seguirá reglas de seguridad y prevención de accidentes.
9. Aplicará normas de saneamiento y limpieza.
10. Aplicará principios de almacenamiento y conservación de los alimentos.
11. Aplicará los buenos modales en la mesa.
12. Servirá comidas sencillas y otros alimentos

SUGERENCIAS PARA EL USO DE LA GUÍA

El contenido de este curso debe adaptarse a las necesidades que el estudiante presente. Las actividades variadas, prácticas y flexibles servirán al maestro para facilitar el proceso de la enseñanza-aprendizaje de forma atractiva.

Para la mejor utilización de esta guía se le recomienda al maestro utilizar los recursos disponibles en la comunidad y criterios de evaluación de forma individual para que los estudiantes puedan lograr una mejor comprensión del material de estudio. Es indispendable que el maestro guíe a sus estudiantes para que éstos adquieran las destrezas básicas que necesitan, considerando su condición de impedimento. Se recomienda además, utilizar como ayuda complementaria de esta guía el Manual de Recetas Ilustradas para Jóvenes con Impedimentos.

Unidad 1: PRINCIPIOS BASICOS DE NUTRICION

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. El cuerpo humano y la alimentación.	El cuerpo necesita alimentación.	- Explicar las razones por las cuales el cuerpo necesita alimentación.	Inferir
2. La dieta diaria.	Una dieta balanceada consiste en saber seleccionar diariamente los alimentos nutritivos que nos mantienen saludables.	- Presentar comestibles y alimentos para identificar aquellos que por su valor alimenticio pueden ser parte de una dieta balanceada.	Llegar a conclusiones Ampliar el vocabulario y usarlo en forma apropiada.
3. Los grupos protectores.	Debemos consumir alimentos de los siguientes grupos: - los cereales - las carnes, pescado y sus titutos - las frutas y jugos - leche y derivados de la leche	- Definir dieta balanceada - Exhibir grupos de alimentos nutritivos - Enumerar alimentos que debemos consumir para mantenernos saludables	Asociar Reconocer Asociar
	Los grupos de alimentos protectores proveen nutrientes a nuestro cuerpo y nos mantienen saludables.	- Presentar grupos de alimentos para relacionarlos con los nutrientes que éstos contienen: - proteína - carbohidratos - grasas - minerales - vitaminas - agua	Observar Identificar Asociar Hacer generalizaciones sencillas

Unidad I: PRINCIPIOS BASICOS DE NUTRICION

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
4. Nuestro cuerpo y el peso apropiado.	El mantenernos en un peso apropiado nos ayuda a conservar la salud, el vigor, la agilidad del cuerpo y una buena aparencia personal.	- Presentar láminas de diferentes personas para clasificar en las siguientes categorías: - sobre peso - bajo peso - malnutrición - peso normal	Observar Asociar Clasificar
		Definir términos en sus propias palabras.	Definir
		Establecer el peso apropiado mediante una balanza de medir y pesar, utilizando una tabla de peso adecuado de acuerdo a la edad y estatura.	Comparar Establecer diferencias
		Explicar cómo se puede mantener un peso apropiado a través de: - dietas - ejercicios - medicamentos recetados por el médico	Inferir Contestar preguntas
		Comentar sobre sus experiencias	
		Destacar la relación que existe entre mantener un peso apropiado y conservar la salud, el vigor, la agilidad del cuerpo y una buena apariencia personal.	Hacer generalizaciones

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
5. Los alimentos que debemos consumir.	Debemos consumir alimentos bajos en carbohidratos y grasas entre comidas para mantenernos en el peso normal y saludables, tales como: - frutas - jugos, néctares, refrescos de frutas - leche - queso - otros	- Exhibir un grupo de alimentos que podemos comer entre comidas. - Identificar en un grupo de alimentos, aquellos que no debemos comer entre comidas: - dulces y postres - productos farináceos - refrescos enlatados carbonatados - frituras - otros	Observar Identificar Relacionar Contestar preguntas Llegar a conclusiones
		- Identificar las razones por las cuales no debemos comer algunos alimentos entre comidas - sobre peso - problemas de salud - falta de agilidad y vigor - aparencia personal afectada	Identificar Relacionar Contestar preguntas Llegar a conclusiones sencillas

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. Los productos lácteos	Los productos lácteos son aquellos productos derivados de la leche que nos proveen calcio, fósforo, vitaminas y otros nutrientes esenciales.	- Observar cartel de productos derivados de la leche	Observar e identificar Asociar
	*Existen diferentes clases de leche en el mercado.	- Determinar qué son productos lácteos	Diferenciar
		- Nombrar productos lácteos	Nombrar
	Todas las leches alimentan.	- Visitar una planta pasteurizadora	Nombrar conclusiones
	Los productos derivados de la leche suplen a nuestro cuerpo estos nutrientes	- Observar las diferentes clases de leches	Observar Nombrar
		- Nombrar las diferentes clases de leche: - fresca - en polvo - evaporada - desnatada - condesada - al vacío	Diferenciar Llegar a conclusiones
		- Observar demostración de cómo preparar leche en polvo y evaporada	Observar Distinguir

*Enfasis en el área académico.

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos:	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	La leche tiene proteínas que nos ayudan a formar músculos y reparar los tejidos del cuerpo.	- Indicar el valor alimenticio de los productos lácteos.	Asociar o relacionar
	La leche tiene vitaminas que mantienen la piel y la vista saludables.		Llegar a conclusiones
	La leche ayuda además a formar huesos, dientes, coagular la sangre y regular los latidos del corazón.		Asociar o relacionar Llegar a conclusiones
	Los productos lácteos se almacenan de de diferentes formas.	- Determinar el lugar apropiado para almacenar estos alimentos.	Asociar o relacionar Llegar a conclusiones
		- observar los lugares donde podemos almacenarlos	Identificar
		- colocar un grupo de productos en el lugar adecuado	Clasificar
2. Carnes y los sustitutos de las carnes	Los alimentos que se incluyen en el grupo de las carnes y sus sustitutos son: - carnes - aves - huevos	- Visitar una carnicería y una tienda de comestibles para observar estos alimentos -identificar carnes - nombrar fuentes de carnes - identificar sustitutos de las carnes - nombrar sustituto de las carnes	Observar Identificar Nombrar Identificar Nombrar

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	- pescado y marisco - garbanzos, gandures - maní, nueces - queso - otros		
	Estos alimentos son ricos en los siguientes nutrientes: - proteínas - hierro - potasio - fósforo - otros	- Identificar los nutrientes que nos proveen las carnes y sus sustitutos.	* Identificar * Clasificar
	Las carnes y sustitutos de las carnes son importantes para tener una buena alimentación. Estos ayudan a formar los tejidos y músculos del cuerpo.	- Indicar el valor alimenticio de las carnes y los sustitutos de las carnes	Asociar Llegar a conclusiones
	Estos alimentos nos proveen el hierro que necesitamos para la formación de la sangre.		
	Las carnes y sus sustitutos se almacenan de diferentes formas y en un tiempo adecuado para su mejor conservación.	- Explicar y practicar como se almacenan estos alimentos - Observar lugares apropiados para almacenar estos alimentos. - Observar lugares apropiados para almacenar.	Colocar alimentos en su lugar. Identificar Clasificar

*Enfasis en el área académico.

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	Las carnes y sus sustitutos se preparan de diferentes formas:	- Estudiar el tiempo de conservación de estos alimentos.	* Leer recetas
		- Observar demostraciones y realizar practicas en la preparación de:	Observar .
			Seguir instrucciones
		- ensalada de tuna	Recordar secuencia
		- hamburguesas o "hamburgers"	Seleccionar y manipular utensilios y envases
		- huevos en diferentes formas:	
		- hervido	Colocar en recipientes
		- revolcillo	
		- tortilla	Colocar en la hornilla
		- frito	
		- escalfado	Controlar la temperatura estufa
		- perros calientes o "hot dogs"	Seguir instrucciones
		- pollo frito	
		- carne guisada	
		- carnes asadas al horno	
		- pescado al vapor	
		- habichuelas enlatadas	
3. Los vegetales	Los vegetales son alimentos que provienen de raíces, tubérculos, tallos, hojas, frutas o semillas.	- Observar cartel de vegetales y/o despliegue de éstos.	Observar
			Discriminar formas colores y detalles
*Enfasis en el área académica.			

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	Los vegetales nos proveen vitaminas y minerales que nos ayudan a mantener saludables y resistentes a enfermedades nuestros ojos, y membranas de la nariz, boca y órganos internos en buen estado.	- Estudiar los nutrientes que éstos contienen y su contribución a la salud del cuerpo.	Hacer generalizaciones Llegar a conclusiones
	Las viandas o verduras pertenecen a los vegetales y nos proveen almidón.	- Observar láminas y/o despliegue de viandas o verduras.	Observar
	Los vegetales de color verde intenso nos proveen gran cantidad de vitamina A Estos son: - Brécol - Espinaca - Hojas de Nabo - Hojas de Remolacha - Hojas de Mostaza - Acelga - Cogollo de yautía - Verdolaga	- Determinar el significado de vianda o verduras. - Observar láminas y/o despliegue de vegetales de colores variados. - Defenir en sus propias palabras vegetales u hortalizas verdes. - Definir en sus propias palabras vegetales u hortalizas amarillas.	Inferir Identificar Reconocer o identificar Llegar a conclusiones Observar Discriminar entre colores verde intenso y entre el color amarillo y amarillo tenso.
		- Nombrar el valor alimenticio de las verdes y las amarillas.	Definir Nombrar

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	Otros vegetales y hortalizas son buenas fuentes de vitaminas y minerales si se consume suficiente cantidad, entre éstos se encuentran: - tomate - habichuelas tiernas - quimbombó - repollo - pimiento Con poco valor nutricional se encuentran: - berenjena - pepinillos - nabos - chayote - lechuga	- Observar cartel, láminas y/o desplegues de vegetales y hortalizas.	Observar Identificar Nombrar
	Los vegetales se consiguen de diferentes formas.	- Mencionar formas en que conseguimos los vegetales en el mercado: - frescos - enlatados - congelados	Observar Identificar Nombrar

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
	Los vegetales se preparan de diferentes formas.	- Observar despliegue de éstos productos.	
		- Observar formas de preparar y servir los vegetales.	Observar
		- Mencionar formas de preparar y servir vegetales.	Escuchar
		- Preparar y servir vegetales mixtos, congelados, enlatados y frescos.	Nombrar
		- Preparar y cocinar viandas o verduras y vegetales.	Disponer de envolturas, abrir latas y envases.
			Cortar con cuchillos y cortador de vegetales.
			Colocar ollas o cacerolas con la cantidad de agua necesaria para hervir.
			Colocar controles de temperaturas en la temperatura adecuada.
			Servir en platos o bandejas.
			Recoger los residuos.
			Disponer de residuos.

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
4. Las frutas	Las frutas nos proveen vitaminas que nos ayudan a conservar las encías y los tejidos del cuerpo saludables.	- Determinar la importancia de las frutas en nuestra dieta diaria y sus funciones en nuestro cuerpo.	Inferir Llegar a conclusiones
	Las frutas tropicales cono la acerola, guayaba, mangó, y papaya son una fuente excelente de ácido ascórbico o Vitamina C.	- Observar despliegues de frutas tropicales.	Discriminar auditivamente nombres de frutas.
	Las frutas cítricas tales como: toronja, china y jugos de éstas son rica fuente de Vitamina C.	- Determinar la importancia de consumir frutas cítricas.	Manipular frutas Distinguir semejanzas y diferencias de color, forma y tamaño. Identificar Nombrar

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	Las frutas se consiguen de diferentes formas: - frescas - enlatadas - congeladas	- Mencionar formas en que conseguimos las frutas.	Observar
		- Destacar la importancia de consumir frutas tropicales frescas	Identificar
			Distinguir semejanzas y diferencias de color, tamaño y forma
	Los jugos que se obtienen de las frutas pueden servir como sustitutos de éstas.	- Nombrar frutas	
		- Observar despliegue de frutas frescas	Nombrar
		- Preparar y servir frutas de diferentes formas.	Inferir
			Manipular utensilios
		- Discutir formas en que conseguimos los jugos.	Servir en platos y bandejas
	Los jugos se consiguen de las siguientes formas: - natural - concentrado - en polvo - listo para servir	- Preparar y servir jugos de frutas.	Llegar a conclusiones
			Manipular envases vasos
			Abrir envases y latas
			Exprimir frutas
			Vertir los jugos en los envases
			Preparar y servir en vasos

Unidad II: GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
5. Los cereales	El grupo de pan y otros cereales nos proveen un alto contenido de almidón y son fuente, además de los siguientes nutrientes: - hierro - proteína - tiamina - niacina - otras vitaminas y minerales	- Observar cartel de cereales	Observar
		- Comprender el significado del término cereal.	Establecer generalizaciones sencillas
		- Mencionar los alimentos que pertenecen al grupo de los cereales	Definir
		- Destacar la importancia de consumir cereales.	Identificar
		- Identificar los nutrientes que contienen los cereales.	Contestar preguntas
		- Discutir la forma correcta de almacenar productos clasificados como: - cereales - arroz - galletas - pan - harina - pastas - otros	Nombrar Relacionar
		- Observar demostraciones para realizar prácticas de laboratorio para preparar los siguientes cereales: - farina - harina de maíz - arroz blanco	Observar las siguientes prácticas Medir ingredientes

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		- emparedados - pastas alimenticias - maicena	Captar la secuencia Seguir instrucciones Manipular utensilios Controlar la temperatura de la estufa
6. Otros alimentos	Otros alimentos tales como: - azúcar - manteca - mantequilla - aceite - sal en pequeñas cantidades complementan el sabor de los alimentos y nos proveen energía.	- Observar despliegue de otros alimentos que nos proveen energía.	Observar Identificar Nombrar

BEST COPY AVAILABLE

Unidad III: REQUISITOS NUTRICIONALES DIARIOS

Concepto:	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. Los alimentos que debemos ingerir diariamente	<u>Cantidades de alimentos que debemos de ingerir diariamente.</u> - Productos Lácteos - Niños de 9 años o menos de 2 a 3 vasos 8 onzas - Niños de 9 a 12 años 3 vasos o más - Adolescentes 4 vasos o más - Adultos 2 vasos o más - Embarazadas 3 vasos o más -Madres lactantes 4 vasos o más	- Observar cartel - Ilustrativo sobre los requisitos nutricionales diarios	Determinar cantidades necesarias de alimentos que debemos ingerir todos los días para mantenernos saludables Relacionar cantidades necesarias con los alimentos
	Una taza de leche tiene la misma cantidad de calcio que los siguientes alimentos: 1 taza de yogurt 1 1/3 onza de queso 3 raciones de ½ taza de queso requesón 4 raciones de ½ taza de mantecado	Observar despliegue de alimentos en las cantidades indicadas.	Identificar alimentos Relación de alimentos y sus equivalencias Reconocer las medidas

BEST COPY AVAILABLE

Unidad III: REQUISITOS NUTRICIONALES DIARIOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	Vegetales y Frutas Cuatro raciones o más diariamente de ½ taza de vegetales o frutas. Incluya un vegetal verde o amarillo y una ración de viandas, batata, ñame, apio y otros. Dos frutas medianas al día. Una debe ser acerola, guayaba o alguna fruta cítrica (china, toronja). Otra fruta guineo, mangó nos ayuda en la digestión de los alimentos. Entre las hortalizas de color verde oscuro se encuentran en la acelga, brécol de bruselas. Otras hortalizas que se consumen con frecuencia y nos alimentan son: tomate, habichuelas tiernas, repollo crudo, pimiento verde, y plátano verde. Se recomienda hervir éstas en poca agua y el menor tiempo posible, para que no pierdan su valor nutritivo. Una ración diaria equivale a media taza de hojas verdes o zanahorias cocidas o cuatro onzas de calabaza o batata mameya. Una ración de frutas equivale a cuatro onzas de las frutas, más alimenticias papaya, guayaba y otras.	Observar despliegue de alimentos en las cantidades indicados. Observar carteles, dibujos, ilustraciones y/o hortalizas en las cantidades indicadas. Observar filminas, transparencias, láminas de carnes, pescados y sustitutos en las cantidades indicadas.	Nombrar e identificar vegetales Reconocer las medidas Discriminar color en hortalizas Nombrar frutas del país Reconocer medidas y cantidades indicadas Observar Nombrar Identificar

Unidad III: REQUISITOS NUTRICIONALES DIARIOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	Carnes, pescados sustitutos de las carnes. Dos o más raciones diariamente de tres onzas de pollo, ternera, cerdo, oveja, conejo, cabro, aves, bacalao, pescado o mariscos. Debemos selccionar aquellas que contienen poca grasa tales como la ternera, conejo, aves y pescado. Las carnes pueden sustituirse por huevos, (por lo menos cuatro huevos por semana), dos rebanadas de queso y una taza de granos como los gandures y garbanzos. <u>Cereales</u> Cuatro raciones o más. Se incluye en este grupo de alimentos tales como: pan, harinas, pastas alimenticias, arroz y otros.	Observar láminas filminas, transparencias y/o despligue de cereales en las cantidades indicadas.	Reconocer medidas y cantidades indicadas Reconocer medidas y cantidades indicadas

Unidad IV: PLANIFICACION DE MENUS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. La Planificación de menús.	El menú es una lista de platos de donde la persona hace su selección. Un menú incluye: - Aperitivo - Plato principal - Acompañante - Ensalada - Postre - Bebida	- Explicar el término menú. - Exhibir cartel de láminas con ejemplos de menús - Visitar una cafetería donde se preparan y sirven comidas.	Observar detalles en cartel de láminas Observar menús Formular preguntas Llegar a conclusiones
	Aperitivo El aperitivo es un plato apetitoso que se sirve antes de la comida para estimular el apetito.	- Explicar el término aperitivo. - Exhibir láminas con grupos de alimentos que podemos utilizar como aperitivos.	Llegar a conclusiones Observar detalles en láminas
2. Plato Principal	Se llama plato principal a aquellos alimentos que consisten de carnes, huevos, pescado, granos, queso o leche. En un desayuno el plato principal puede estar confeccionado a base de huevos (revoltillo de huevos, podemos servir un pedazo de queso o preparar un plato a base de leche (farina, harina de trigo o avena) y otros cereales.	- Exhibir cartel de láminas con ejemplos de alimentos que podemos utilizar como platos principales.	Observar detalles en cartel de láminas Formular preguntas Llegar a conclusiones

BEST COPY AVAILABLE

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	En una comida o almuerzo las carnes y pescado, mariscos, y granos preparados en una variedad de formas constituyen el plato principal. Acompañante Se llaman acompañantes aquellos alimentos que complementan al plato principal. Se sugieren los siguientes acompañantes en un menú: - cereales - vegetales - pastas	- Exhibir grupos de láminas que podemos utilizar como acompañantes.	Observar detalles en láminas Llegar a conclusiones
	Ensalada La ensalada es un plato que se sirve como acompañante del plato principal, como aperitivo y como plato principal dependiendo de sus componentes. Hay diferentes variedades de ensaladas: - de frutas - de hotalizas - de combinaciones	- Exhibir modelos de alimentos de ensaladas.	Observar detalles en modelos de alimentos
	Algunos ejemplos de otras ensaladas son: - ensaladas de pollo - ensalada de mariscos - ensalada de coditos	- Visitar un establecimiento comercial donde se preparan y sirven ensaladas.	Observar detalles Diferenciar tipos de ensaladas

Unidad IV: PLANIFICACION DE MENUS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
	Postres		
	El postre ofrece un agradable toque al finalizar la comida. Existen cinco clases de postres. Estos son: - postres de frutas - postre de leche - postres de gelatina - repostería - panadería	- Exhibir modelos de alimentos de postres. - Exhibir postres confeccionados por los estudiantes.	Observar detalles en modelos de alimentos Formular preguntas Llegar a conclusiones
	El postre a incluir en un menú depende de los alimentos servidos en el menú. Una comida fuerte requiere un postre liviano, tales como postres de frutas de leche y gelatina.		Observar detalles en apariencia del producto final tales como: tamaño, color, forma, consistencia y sabor de estos
	Bebida		
	Las bebidas que ese sirven en las comidas son leche, café y té. Pueden además incluirse jugos de frutas.	- Exhibir modelos de alimentos de bebidas frías y calientes	Observar detalles en modelos de alimentos Formular preguntas Llegar a conclusiones *Leer menús Observar detalles en menús

Unidad IV: PLANIFICACION DE MENUS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollar
3. Alimentos que podemos incluir en los menús para el desayuno.	El desayuno nos provee a través de los nutrientes que contienen los alimentos, la energía necesaria para comenzar el día.	- Indicar importancia del desayuno en nuestra dieta diaria.	Llegar a conclusiones
	Un menú para desayuno debe incluir lo siguiente: - Frutas frescas o jugo - Cereal con leche (avena, harina de maíz, cereales listos para comerse) - Otros alimentos opcionales tales como: - huevos - pan - galletas - bebidas (leche, café con leche, chocolate)	- Observar menús para desayuno.	*Leer menús para desayunos Observar detalles en menús de desayuno Escribir un menú para un desayuno
4. Alimentos que podemos incluir en los menús para el almuerzo y comidas.	Los alimentos que podemos incluir para almuerzos o comidas son: - Carnes, pescados, mariscos y granos (Plato principal). - Repollo, tomate, pimientos, gandures, quimbombó, habichuelas tiernas. Otros vegetales para	- Visita a un establecimiento comercial de preparación y servivio de comidas estilo "buffet".	Observar alimentos preparados Distinguir detalles de forma, color, tamaño

BEST COPY AVAILABLE

Unidad IV: PLANIFICACION DE MENUS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	ensalada y amarillos tales como: brécol, calabaza, zanahoria, espinaca y otros. Cereales tales como: arroz, pastas. Viandas o verduras Bizcochos, gelatina, flanes, tembleque y otros postres. Leche, café, jugos, té u otras bebidas.		Identificar alimentos por su nombre Estudiar contenido de modelos de menús

BEST COPY AVAILABLE

Unidad V: UTENSILIOS Y EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. Los utensilios básicos de cocina	Es indispensable conocer por su nombre y utilidad los utensilios básicos de cocina, para su uso correcto.	- Identificar y nombrar los siguientes utensilios de cocina: - moldes para bizcocho - moldes para galletas - rodillo para amasar - espátulas de metal y goma - escudillas o envases - colador de café - cernidor - cacerola - cuchillos para mondar y picar - cuchillo de mesa - cuchillo de mantequilla - cuchillo para pan - tenedor para carnes - tenedor para ensalada - tenedor para freir - cuchara - cuchara para sopa - cuchara para servir - cucharas para medir - cucharón - cucharilla para azúcar	Identificar Nombrar

BEST COPY AVAILABLE

Unidad V: UTENSILIOS Y EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		- sartenes - ollas - tazas de medir - moldador de frutas - picador o tabla de picar alimentos - abridor de latas - abridor de botellas escurridor - salero - jarro para líquido - exprimidor de frutas - rebanador manual	
2. Cuidado y mantenimiento de los utensilios básicos de cocina.	Existen diferentes utensilios de cocina estos varían en su forma, tamaño, materiales y uso. Los utensilios básicos de cocina se clasifican de acuerdo a su uso para realizar lo siguiente: - mezclar -preparar alimentos - cocinar - hornear -utensilios de mesa, para ingerir alimentos Se recomienda cuidar los utensilios de de cocina para el mayor rendimiento de de éstos	- Discutir acerca del cuidado que requieren los utensilios básicos de cocina. - Realizar demostraciones sobre el cuidado éstos luego de utilizarlos - forma de fregarlos - forma de almacenarlos	Asociar Llegar a conclusiones Recordar la información sobre lo que observa Observar el procedimiento utilizado

64

65

Unidad V: UTENSILIOS Y EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
3. El equipo básico de cocina		- Identificar por su uso y nombrar el siguiente equipo de cocina: - licuadora - batidora - tostadora - estufa - hornilla - selector de temperatura - horno - parrilla - selector de temperatura - nevera - congelador - Compartimiento para almacenamiento de mantequilla - compartimiento para quesos - compartimiento para carnes frías - compartimiento para botellas - área del motor - reguladores de temperatura - bombillas - Observar demostración y discutir reglas de seguridad al usar la estufa, horno y los utensilios de cocina.	Identificar Nombrar Relacionar o asociar Recordar información sobre lo que se observa. *Estudiar el significado de las palabras "Off", "Medium", "High", "Medium High", "Low", otras. Identificar temperaturas
*Enfasis en el área académica.			

Unidad V; UTENSILIOS Y EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
4. Cuidado y mantenimiento del equipo básico de cocina.	El cuidado que requiere el equipo básico de cocina varía. Se recomienda seguir las instrucciones del manufacturero.	- Practicar cómo encender, controlar y apagar las temperaturas altas, moderadas y bajas en horno de gas y eléctrico. - Discutir acerca del cuidado que requiere el equipo básico de cocina para su mayor rendimiento.	Manipular controles de temperatura del horno. Asociar Llegar a conclusiones

BEST COPY AVAILABLE

Unidad VI: REGLAS DE SEGURIDAD Y PREVENCION DE ACCIDENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. Los accidentes comunes y las reglas de seguridad en la cocina.	La palabra accidente se refiere al suceso que altera el orden regular de las cosas, causado por la inseguridad, descuido o distracción y falta de conocimiento.	- Definir la palabra accidente a través de anécdotas o experiencias.	Definir en sus propias palabras Narrar experiencias o anécdotas
	El conocimiento de las reglas de seguridad es indispensable para prevenir accidentes comunes en la cocina.	- Estudiar reglas de seguridad para prevenir accidentes en la cocina.	
	Un accidente ocasiona lesiones a personas o daños materiales.	- Estudiar ilustraciones de accidentes y personas accidentadas.	Recordar la información que escucha.
	Los accidentes comunes en la cocina son: - cortaduras - quemaduras - lastimaduras - caídas	- Señalar accidentes comunes que pueden ocurrir en la oficina.	Asociar Inferir relación de causa y efecto Observar detalles en láminas Asociar o relacionar

BEST COPY AVAILABLE

Unidad VI: REGLAS DE SEGURIDAD Y PREVENCION DE ACCIDENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
2. Prevención de accidentes	Los accidentes pueden prevenirse siguiendo las siguientes reglas de seguridad: - usar agarraderas - controlar la temperatura - remover las tapas de los utensilios calientes moviéndolas despacio hacia un lado - avisar cuando se van a mover envases calientes a otro lugar. - mantener los mangos de ollas, sartenes, cacerolas fuera de las hornillas. - evitar llenar recipientes para calentar - mantener las toallas y agarraderas lejos de las hornillas. - colocar el fósforo encendido cerca de la hornilla antes de abrir la llave del gas. (en caso de estufa de gas). - mantener en orden el área de trabajo.	- Estudiar formas de prevenir accidentes - Demostrar formas de prevenir accidentes - Realizar demostraciones por la maestra. - Realizar dramatizaciones	- Nombrar accidentes comunes en la cocina. -Ampliar el vocabulario y usarlo en forma apropiada - Inferir lo que suceder - Llegar a conclusiones - Ejecutar reglas de seguridad en la cocina (Refiérase a destrezas anteriores.

Unidad VI: REGLAS DE SEGURIDAD Y PREVENCION DE ACCIDENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	- evitar tirar objetos en al cocina		Refiérase a actividades anteriores
	- para evitar salpicaduras de grasa que ocasionan quemaduras, éstos se deben rodar en dirección contraria		
	- evitar agarrar el cuchillo cuando éste se cae		
	- evitar sumergir los cuchillos en agua de jabón		
	- usar la tabla de picar alimentos		
	- fregar y secar los cuchillos y utensilios cortantes con el filo hacia afuera		
	- usar abridores para abrir los envases		
	- mantener el delantal amarrado		
	- eliminar la loza rota o agrietada		
	- evitar forzar las toallas al lavar o secar los vasos		
	- recoger los pedazos grandes de vidrios rotos con cepillo y los pedazos pequeños con papeles húmedos		

BEST COPY AVAILABLE

Unidad VI: REGLAS DE SEGURIDAD Y PREVENCION DE ACCIDENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	- evitar el uso de cristalería para preparar los alimentos. - utilizar equipos y utensilios eléctricos con ayuda y supervisión, evitando el uso de paños húmedos y prendas al enchufar y utilizar este equipo. - usar taburetes para alcanzar objetos que están fuera del alcance. - mantener el piso limpio y seco - mantener las áreas de tránsito libres de objetos. - evite correr en la cocina - brindar primera ayuda en caso de accidentes leves (es indispensable tener un botiquín de primera ayuda para estos casos).		Refiérase a actividades anteriores

Unidad VII: LIMPIEZA DEL EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. La limpieza del equipo.	*Es importante realizar la limpieza del equipo de cocina adecuadamente para mantener este equipo en buenas condiciones.	- Conocer la utilidad del uso de guantes protectores.	
		- Observar y distinguir productos de limpieza en: - líquidos - sólidos - según su uso: - para remover manchas en utensilios - para fregar utensilios - para limpiar el equipo de cocina	Distinguir semejanzas y diferencias
		- Discutir reglas de seguridad de acuerdo a las instrucciones que presenta la etiqueta o marbete de los productos de limpieza.	Inferir posibles consecuencias acerca del uso incorrecto de los productos de limpieza.

Enfasis en el área académica.

BEST COPY AVAILABLE

Unidad VII: LIMPIEZA DEL EQUIPO DE COCINA

Conceptos	Contenidos Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		- Indicar lugares apropiados para el almacenamiento de los detergentes.	Ejecutar reglas de prevención de accidentes en la utilización de productos de limpieza.
		- Guardar detergentes en el lugar apropiado.	Recordar información Distinguir lugares
		Horno	
		- Observar demostración de limpieza del horno.	Observar Relacionar
		- Seleccionar el producto adecuado	Recordar información
		Estufa	
		- Observar demostración de limpieza de la estufa.	Observar
		- Desplazar platos que son removibles en cada hornilla.	Remover
		- Limpiar platos que son removibles en cada hornilla.	Usar productos de limpieza de horno.
		- Colocar los platos limpios en cada hornilla.	Limpiar con un paño
		- Remover los controles de la temperatura.	Exprimir un paño
		- Limpiar los controles con un paño.	Sostener platos y controles para colocarlos en su lugar.

BEST COPY AVAILABLE

Unidad VII: LIMPIEZA DEL EQUIPO DE COCINA

Objetivos	Contenidos Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		-Colocar en la posición que indica que está apagada la hornilla.	
		Nevera	
		- Observar demostración de cómo remover, limpiar y colocar las tablillas y gavetas.	Observar
		- Practiar cómo remover y colocar estas partes de la nevera.	Recordar información
		- Observar cómo ajustar los controles para descongelar.	Descongelar
		- Practicar como descongelar la nevera.	Usar paños para limpiar
			Manipular el control de temperatura de la nevera (bajar y subir la temperatura)

Unidad VIII: LIMPIEZA DE LOS UTENSILIOS DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. La limpieza de los utensilios.	La limpieza de los utensilios requiere seguir pasos en secuencia y mantener reglas de seguridad.	- Demostración y práctica de las siguientes actividades: - remover sobrantes de alimentos de los utensilios. - organizar los utensilios para lavar. - enjuagar con agua tibia - calentar agua para enjuagar - lavar en agua caliente y jabón - limpiar el área donde se realizó el fregado. - lavar las toallas o paños para secar. - guardar utensilios en su lugar y paños o toallas secas	Remover y disponer de los sobrantes Organizar Enjuagar Exprimir Calentar agua Lavar Secar Limpiar Lavar Exprimir Identificar Distinguir lugares de almacenamiento Colocar utensilios en su lugar

84

85

Unidad IX: MEDICION DE INGREDIENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. La medición de ingredientes en la preparación de recetas.	El medir ingredientes adecuadamente nos provee seguridad y exactitud en cuanto a las cantidades de ingredientes que necesitamos para preparar los alimentos que se requieren en una receta	- Identificar y nombrar los utensilios que se utilizan para medir:	Identificar
		- taza para medir sólidos	Relacionar
		- taza de medir líquidos	Nombrar
		- cucharillas para medir	
		- espátulas	
		- cernidor	
		- Estudiar las medidas más comunes que se utilizan al preparar las recetas:	
		- medidas en la taza de medir (de cristal, plásticas o de metal y tazas individuales)	*Estudiar las medidas
		- medidas en las cucharas de medir	*Reconocer e identificar numerales y fracciones
		- Observar demostración sobre el uso de los utensilios para medir:	
		- pequeñas cantidades	Observar
		- grandes cantidades	
		- sólidos	Diferenciar
		- líquidos	

* Destreza se enfatiza en el área académica

Unidad MEDICION DE INGREDIENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		- 1/8 taza - 2 tazas - 2 3/4 tazas - 2 2/3 tazas - 2 1/3 tazas - 2 1/4 tazas - 2 1/8 tazas - 3 tazas - otras cantidades subsiguientes	
* Depende del tipo de limitación del estudiante		- Llevar a cabo un dictado de medidas desde las más simples hasta las más complejas.	Escuchar Discriminar medidas *Escribir las medidas dictadas

Unidad MEDICION DE INGREDIENTES

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		- Observar demostración sobre el procedimiento para medir los siguientes ingredientes: - azúcar - manteca - harina - leche - granos - especies - otros	Observar
		- Realizar prácticas de las siguientes medidas: - cucharada - cucharadita - 1/2 cucharadita - 1/4 cucharadita - 1/8 cucharadita - 1 pizca - 1 taza - 3/4 taza - 1/2 taza - 2/3 taza - 1/3 taza - 1/4 taza	Manipular utensilios para medir Diferenciar al usar cada medida *Estudiar vocabulario: diferencias entre diminutivo y aumentativo; singular y plural

* Destreza se enfatiza en el área académica.

Unidad X: SELECCION Y COMPRA DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. Decisiones que nos ayuden en la selección y compra de alimentos.	Al comprar alimentos es necesario tomar decisiones que propicien la mejor selección y compra de éstos.	-Narrar experiencias con relación a los hábitos de compra en el hogar.	Recordar relatar experiencias
	El tomar decisiones adecuados contribuye al bienestar y salud física de los miembros de la familia.	-Enfatizar la importancia del ahorro al hacer las compras.	Escuchar
		* Proveer ejemplos sencillos sobre cómo economizar de acuerdo a el dinero o presupuesto disponible y el costo de los productos.	Inferir Llegar a conclusiones
	Las decisiones en torno a la selección y compra de alimentos deben tomarse considerando los siguientes factores:	-Discusión social sobre los aspectos que se consideran en la selección y compra de alimentos.	Relatar Asociar o relacionar
	- Las necesidades propias y las de la familia a base de los recursos disponibles.	-Proveer ejemplos de situaciones creadas o experiencias para discusión grupal.	Inferir
	- Los precios (costo) y la calidad de los productos.		Llegar a conclusiones
	- La planificación de las compras de acuerdo a las necesidades existentes.		
	- El uso adecuado del dinero.		
	- la distribución del tiempo y energía física.	-Observar varias láminas de periódicos, revistas y/o boletines de cocinas.	Observar
	- Las habilidades en la preparación de de alimentos.	-Estudiar las facilidades disponibles de almacenaje.	Asociar Llegar a conclusiones
	- Las facilidades de almacenamiento disponibles.		

92

* Destreza a ser enfatizada en el área académica

93

Unidad X: SELECCION Y COMPRA DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	- Preparar una lista de compra de los alimentos necesarios, considerando: - productos que nos hacen falta. - alimentos disponibles - clasificar los alimentos de acuerdo al orden en que éstos se encuentran en el mercado - otros	- Estudiar ejemplo de listas de compra	Leer
		- Preparar una lista de compra de alimentos necesarios de acuerdo a las necesidades de la escuela u hogar.	Escribir nombres de productos y/o alimentos
	El almacenaje de forma correcta evita que el alimento se dañe o pierda su calidad.	- Identificar características de los alimentos dañados: - olor desagradable - fermentación de jugos y frutas - carne babosa - sabor agrio en alimentos blandos - hongos en los cereales y otros alimentos - gusanos, gorgojos	Observar detalles Distinguir características visuales, olfatorias y gustativas
		- Explicar el almacenamiento apropiado para los alimentos que la maestra presenta: - pan - harina - especies - huevos - mantequilla	Diferenciar Establecer Asociar Diferenciar Asociar

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
2. Practicas deseables de compra de alimentos.	Se recomienda seguir las siguientes prácticas de compra:		
	- Estudiar los anuncios y propaganda comercial.	- Estudiar anuncios, boletines para comparar precios.	Leer Comparar
	- Determinar las cantidades necesarias de los alimentos.	- Seleccionar productos necesarios.	Discriminar cantidades (mayores y menores) en los precios
	- Planificar menús hasta la próxima compra a realizarse.	- Determinar cantidades necesarias para un tiempo específico estimado. (Refiérase a Unidad VII).	
	- Estudiar la información que contiene la etiqueta o marbete de los productos para obtener la información básica necesaria: - nombre del producto - condiciones del producto - fecha de expiración - tamaño o cantidad - componentes - grado (si se requiere) - direcciones en cuanto a uso del producto	- Estudiar etiquetas de diferentes productos y la información que éstas contienen. (Utilice el modelo de la hoja que se incluye en el Apéndice)	Inferir Llegar a conclusiones Escribir la información que se obtiene Relatar hallazgos

* Destreza a ser enfatizada en el área académica.

Unidad XI: ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
*1. Formas de almacenar alimentos.	Los alimentos se almacenan de distintas formas y debemos considerar el tiempo de conservación de éstos	- Observar envolturas y envases más comunes para consevar los alimentos:	
		- bolsas plásticas	Observar detalles
		- papel de aluminio	Captar semejanzas y diferencias
		- papel encerado	
		- papel plástico	
		- jarros de cristal	
		- envases de cartón	
		- Determinar el sitio más adecuado para almacenar los alimentos:	Distinguir lugares de almacenaje
		- refrigerador	
		- gabinete	
		- nevera	
		- Almacenar alimentos presentados	Distinguir lugares de almacenaje
		- aceite	
		- frutas	Colocar alimentos en lugares adecuados
		- vegetales enlatados	
		- vegetales frescos	
		- vegetales congelados	
		- carnes	

* Destreza a ser enfatizada en el área académica

BEST COPY AVAILABLE

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		- queso - jugos concentrados - jugos enlatados - gaseosas	
	La forma de almacenar los alimentos depende de la naturaleza de los mismos y las facilidades que tengamos disponibles.	- Enfatizar la importancia de la mejor utilización del espacio en la cocina y en los lugares de almacenaje.	Inferir Llegar a conclusiones
2. Almacenaje en la nevera.	Puntos a considerar al almacenar alimentos en la nevera	- Determinar cómo utilizar el polvo de soda preparar una solución con agua para la limpieza de la nevera.	Observar Formular preguntas
	- Mantener la nevera limpia. Una solución de agua y soda para limpieza de la nevera evita los malos olores.	- Demostrar cómo limpiar la nevera con esta solución.	
	- Guardar los alimentos en envases tapados para evitar que se trasmitan o absorban los olores de otros alimentos.	-Exhibir envases tapados.	Observar Tapar envases
	- No cubrir las tablillas de la nevera con papel de aluminio ya que éste evita que haya circulación de aire frío a través de toda la nevera.	- Discutir aspectos sobre la mejor circulación de aire en la nevera y sus ventajas.	Inferir Llegar a conclusiones
	- No poner alimentos muy calientes en ellas pues estos hace que se afecte la temperatura y la calidad de éstos.	- Explicar datos importantes sobre el uso adecuado de la nevera.	Formular preguntas Llegar a conclusiones
	- No abrir la nevera innecesariamente. Esto también hace que suba la temperatura de ésta y se afecte la nevera.		

BEST COPY AVAILABLE

Unidad XI: ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	<u>Alimentos que debemos guardar en la nevera</u>		
	- Se guardan en la nevera todos aquellos alimentos perecederos tales - leche - queso - huevos - mantequilla - vegetales - frutas - carnes	- Exhibir un grupo de alimentos perecederos para identificar mediante la utilización de franjas con vocabulario.	Identificar alimentos Nombrar alimentos
	Se guardan también los sobrantes de las comidas en envases bien tapados.	- Indicar la importancia de mantener tapados los alimentos.	Observar envases de alimentos tapados
	Las carnes que van a ser utilizadas en el mismo día o de un día para otro debemos guardarlas en la nevera. Si el tiempo de utilización de éstas es mayor, debemos guardarlas en el congelador.	- Indicar la importancia del congelador.	Inferir Llegar a conclusiones
	Las carnes deben prepararse en las porciones que vayan a ser utilizadas más adelante. Así se evitará el tener que descongelar toda la carne para usar la porción necesaria. Estas porciones se pueden envolver en papel encerado con cinta adhesiva para guardarse en el congelador.	Demostrar la forma correcta de almacenar las carnes en porciones separadas. Práctica para envolver carnes	Observar Hacer una envoltura con papel encerado y cinta adhesiva

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	Debemos rotular las envolturas que contienen carnes, con su nombre.	- Destacar la importancia de rotular las envolturas de las carnes.	Rotular las carnes con sus nombres.
	Se guardan además en la nevera otros alimentos luego de que sus envolturas han sido abiertas, tales como: - pan en rebanadas - harina Estos evitará que éstos se dañen.	- Exhibir alimentos con sus nombres escritos en franjas un grupo de alimentos que puedan almacenarse de la nevera.	Observar Identificar y nombrar alimentos
	Puntos a considerar al almacenar fuera de la nevera		
	- Algunos alimentos pueden almacenarse fuera de la nevera. Estos son: - cereales - galletas - pan o productos enlatados	Exhibir alimentos con sus nombres escritos en franjas un grupo de alimentos que puedan almacenarse de la nevera.	Observar Identificar y nombrar alimentos
	El pan y galletas deben estar envasados en bolsas selladas para evitar que algún insecto lo dañe. Estos no deben guardarse por tiempo prolongado.	- Explicar la forma correcta de envasar y almacenar el pan y las galletas.	Observar Identificar y nombrar alimentos

Unidad XII: RECETAS DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas o Desarrollo
1. Las recetas de cocina.	Una receta es una guía que indica los ingredientes, cantidades y procedimientos al preparar los alimentos. Nos provee seguridad y confianza.	- Definir el término receta	*Definir
		- Indicar su utilidad.	Identificar
		- Identificar las partes de una receta:	*Leer
		- raciones	Asociar
		- lista de ingredientes	*Captar la secuencia o pasos al preparar una receta
		- método o procedimiento	
		- tiempo de coción	
		- temperatura adecuada	
		- forma de servirla	
		- Definir mediante el uso de láminas los siguientes términos:	*Ampliar el vocabulario y usarlo en forma apropiada
		- freir	
	Antes de preparar los alimentos debemos leer y estudiar la receta a realizarse en términos de: ingredientes necesarios y las cantidades, pasos en secuencia o procedimiento, método de confección y temperatura adecuada.	- hervir	Relacionar láminas y términos
		- hornear	
		- asar	Discriminar visualmente en láminas
		- cortar en rebanadas	

*Enfasis en el área académica

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		- cortar en cubos - calentar en Baño de María - mezclar - revolver - remojar - rallar	
2. Estudio de receta y confección de alimentos	Al confeccionar los alimentos debemos seguir los siguientes pasos: - reunir ingredientes necesarios - seleccionar la temperatura adecuada y el tiempo requerido en la receta. - medir ingredientes - colocar ingredientes medidos en recipientes. - preparar o cocer el alimento de acuerdo a las indicaciones de la receta. - servir el alimento adecuadamente - evaluar el producto confeccionado	- Estudiar una receta sencilla con la ayuda de la maestra. - Mostrar lámina del producto a confeccionar - Enumerar los ingredientes necesarios - Reconocer las cantidades de ingredientes necesarios - Enumerar el procedimiento a seguir al preparar la receta, método de cocción y temperatura adecuada - Indicar la forma adecuada para servir el producto confeccionado	Nombrar las partes de una receta Observar Enumerar Reconocer Enumerar Relatar o expresar verbalmente

* Enfasis en el área académica

BEST COPY AVAILABLE

Unidad XII: RECETAS DE COCINA

Concepto:	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		- Preparar un desayuno sencillo a base de:	Manipular utensilios
		- un cereal (acompañante)	Controlar la temperatura de la estufa
		- un huevo (u otro plato principal)	
		- café o chocolate caliente (bebida)	
		- Preparar un almuerzo o comida sencilla a base de:	*Leer receta
		- plato principal	Manipular utensilios
		- acompañante	
		- ensalada	Seguir el procedimiento indicado
		- postre	
		- bebida	
		- Preparar meriendas a base de pan, jugos néctares, frutas frescas, queso, leche, chocolate caliente, chocolate frío, café u otros alimentos seleccionados, en pequeñas cantidades.	*Leer receta Manipular utensilios Seguir el procedimiento indicado

*Enfasis en el área académica

Unidad XII: RECETAS DE COCINA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		- Realizar prácticas de preparación de alimentos:	*Leer recetas
		- preparar y servir café	Seguir el procedimiento indicado
		- preparar y servir chocolate caliente y frío	Manipular la cafetera o colador de café y utensilios necesarios
		- preparar ensaladas con alimentos frescos, congelados y envasados	
		- preparar sopas	Colocar la temperatura indicada de la estufa
		- enlatados	
		- de sobres	Manipular utensilios
			Manipular abridor de latas
			Abrir latas
			Abrir sobres
			Echar ingredientes en recipientes
			Colocar en la hornilla de la estufa
		- preparar postres sencillos	Mezclar ingredientes siguiendo el procedimiento indicado
			Engrasar y/o enharinar moldes

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
Refiérase al concepto anterior			Verter mezclas en moldes Seleccionar la temperatura Manipular los controles y colocarlo(s) en la temperatura seleccionada Colocar moldes en el horno Retirar el molde del horno luego de verificar la cocción del postre.

BEST COPY AVAILABLE

Unidad XIII: PREPARACION Y SERVICIO DE LA MESA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. La preparación de la mesa.	La preparación de la mesa en forma ordenada nos brinda satisfacción y comodidad durante el consumo de los alimentos.	-Explicar la importancia de servir la mesa en la forma adecuada (Véase en el Apéndice el modelo de servicio de la mesa)	Inferir Relacionar causa y efecto
	Es importante considerar los siguientes aspectos al preparar la mesa: - Centralizar el mantel hasta que llegue al borde de la silla. Este puede sustituirse por manteles individuales	-Describir y exhibir los utensilios que se utilizan al servir una mesa y la forma de colocarlos: - tenedores - cucharas - cucharitas - cuchillos - cuchillos de mantequilla - vasos	Observar Nombrar utensilios Relacionar nombre con el objeto
	La servilleta se coloca en el lado izquierdo del plato.	- Observar demostración de la preparación de la mesa.	Observar detalles Discriminar posiciones izquierda y derecha

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	la azucarera, salero, pimientero y cenicero se colocan en el centro de la mesa.	- Dibujar el servicio de la mesa para las siguiente ocasiones: - desayuno - merienda - almuerzo o comida	
	El tenedor se coloca al lado izquierdo del plato.		Identificar posiciones en la mesa: arriba, debajo.
	Los cuchillos se colocan al lado del derecho del plato.		
	El platillo para pan y mantequilla se coloca al lado izquierdo sobre el tenedor, con el cuchillo de mantequilla a a través del plato.		Discriminar posición izquierda, derecha y centro.
	Las copas o vasos se colocan al lado derecho cerca de la punta del cuchillo.		

BEST COPY AVAILABLE

Unidad XIV: LOS MODALES EN LA MESA: REGLAS DE COMPORTAMIENTO Y CORTESIA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
1. El servicio de la mesa.	El plato principal se sirve por el lado izquierdo.	- Demostrar la forma correcta de servir la mesa.	Observar detalles al colocar y retirar los alimentos en la mesa.
	El aperitivo se retira por el lado derecho.	- Practicar cómo servir y retirar un aperitivo.	
	Los vasos se llenan por el lado derecho.		Manipular utensilios: -colocar en la mesa -retirar de la mesa
	El café se sirve por el lado derecho.		
	El postre se trae en bandejas y se sirve por el lado izquierdo.	- Practicar el servicio de la mesa para una merienda.	Colocar en la posición correcta: -plato principal -vaso o taza -cubiertos -servilleta
		- Practicar el servicio de la mesa para un desayuno.	Colocar en la posición correcta: -plato principal -cubiertos -servilleta -vaso -azucarera, salero, y pimientero

Unidad XIV: LOS MODALES EN LA MESA: REGLAS DE COMPORTAMIENTO Y CORTESIA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
		- Practicar el servicio de la mesa para una comida.	Colocar en la posición correcta: - plato principal - cubiertos - servilleta - vaso - azucarera, salero y pimientero - plato para pan con mantequilla
		- Practicar el servicio de café y postre al finalizar la comida.	- café - postre
2. Buenos modales en la mesa.	La práctica de buenos modales en la mesa causa una buena impresión de los demás y un ambiente placentero durante la comida.	- Discutir la importancia de practicar los buenos modales en la mesa.	
	El aplicar las reglas de comportamiento y cortesía en la mesa demuestra respeto y consideración hacia los demás.	- Discutir reglas de comportamiento y cortesía en la mesa.	Inferir Relacionar o asociar
	Las siguientes son reglas de cortesía y comportamiento que todos debemos mantener. - Hablar con tono de voz moderado - Conservar la buena postura en la mesa	- Dramatizar situaciones y formas correctas de comportamiento y cortesía en la mesa.	Relacionar causas y efecto

Unidad XIV: LOS MODALES EN LA MESA: REGLAS DE COMPORTAMIENTO Y CORTESIA

Conceptos	Contenido Conceptual	Actividades Sugeridas	Destrezas a Desarrollarse
	- Comer pausadamente pequeñas porciones de comida. - Mantener el mantel lo más limpio posible. - Evitar inclinar el plato para obtener lo que quede en éste. - Evitar usar pañuelos en la mesa. - Evitar hacer críticas. - Evitar soplar la comida. - Evitar tocar el pelo o peinarse cuando esté en la mesa. - Poner los cubiertos en el plato donde pertenece. No se deben poner sobre el mantel. - Evitar llenar el plato. - Limpiar siempre la boca antes y después de tomar agua. - Evitar extender los brazos al frente de una persona para alcanzar algo. Esto se debe pedir a la persona más cercana al objeto. - El uso de la servilleta adecuadamente.		Inferir de situaciones imaginarias Llegar a conclusiones (Véase destrezas anteriores)

APENDICES

CUIDADO QUE SE LE DEBE DAR A LOS ALIMENTOS PARA QUE RETENGAN LA CALIDAD

Apéndice 1

TEMPERATURA DE ALMACENAJE EN LA NEVERA (40 -45 F)

Alimentos	Como mantenerlos	Tiempo límite aproximado	Comentarios
Leche, crema	Tapados	3 días	La leche se daña rápidamente a temperatura ambiente.
Mantequilla y Margarina	Tapadas	2 semanas	Absorben olores no deseables y la rancidez causan olores desagradables.
Huevos	Tapados	3 semanas	La humedad se evapora a través del cascarón y si el aire es seco o húmedo y el deterioro de éstos empieza rápidamente.
Queso Sin curar- Variedades suaves y semi-suaves	Cubiertos	3 días	Estos quesos pierden calidad y se descomponen rápidamente. Ellos deben empezar a usarlos lo más rápido posible.
Continuación Quesos Curados. Muy duros, y procesados.	Cubiertos	2 a 3 semanas	Estos quesos se mantienen bien cuando no están expuestos al aire. Un paño húmedo con vinagre ofrece una buena protección para evitar crecimiento de hongos.
Carnes Cortes pequeños y carnes que que son partes de órganos.	Tapadas	2 días	La envoltura en que vinieron originalmente deben ser removidas. La cubierta que se le ponga debe estar bastante suelta para permitir alguna evaporación y que se seque la superficie para evitar el crecimiento bacteriano.
Cortes de res grandes	Tapadas	1 semana	
Otras carnes	Tapadas	4 días	
Carne molida	Tapada	1 día	

CUIDADO QUE SE LE DEBE DAR A LOS ALIMENTOS PARA QUE RETENGAN LA CALIDAD

Alimentos	Como Mantenerlos	Tiempo límite aproximado	Comentarios
Pescado	Bien Tapado	1-2 días	Lo más rápido que se consuma mejor, ya que éste se daña rápido.
Aves	Bien Tapado	1-2 días	Igual que el pescado.
Frutas Frescas			
jugos de citrosas	Envases bien tapados y sin espacios de aire.	24 horas	El oxígeno del aire destruye el ácido ascórbico o sea la Vitamina C.
acerolas y cerezas	Sin cubrir	2 días	Se deteriora rápidamente.
manzanas	sin cubrir	3 semanas (bien secas)	Algunas variedades de manzanas pueden durar por meses.
peras	sin cubrir	3 semanas	Se deben retirar del envase en que vienen.
melocotones	" "	3 "	
frutas citrosas	" "	5 "	
melones	" "	1 semana (mantener secos)	
Hortalizas (Vegetales)			
Como la lechuga, espinaca, repollo, coliflor, brécol, celery, etc.	Cubiertos	5 días	Deben protegerse a la pérdida de humedad para evitar que se dañen.
Hortalizas (Vegetales)	Bien Cerrados	Muchos meses	Se ponen rancios al estar en contacto con el aire y temperaturas altas hacen que cojan olores desagradables.

BEST COPY AVAILABLE

CUIDADO QUE SE LE DEBE DAR A LOS ALIMENTOS PARA QUE RETENGAN LA CALIDAD

ALMACENAMIENTO EN EL CONGELADOR (0 F o menos)

Alimentos	Como Mantenerlos	Tiempo límite aproximado	Comentarios
Frutas, hortalizas y sopas	Bien Cubiertos	1 año	Mantenga todos los alimentos congelados en el refrigerador siempre.
Carnes			
Res	Bien Cubiertas	1 año	
Oveja	" "	9 meses	
Ternera	" "	9 meses	
Cerdo	" "	4 meses	La grasa de cerdo se pone rancia aunque se ponga a 0 F. Por lo tanto el cerdo no debe mantenerse tanto tiempo en el refrigerador como las otras carnes.
Aves	Bien Cubiertas	8 meses	
Pescado	Bien Cubierto	1 año	

Apéndice 1c

CUIDADO QUE SE LE DEBE DAR A LOS ALIMENTOS PARA QUE RETENGAN LA CALIDAD

Alimentos	Como Mantenerlos	Tiempo límite aproximado	Comentarios
Postres como los budines de leche pies y flanes.	Cubiertos	2 - 3 días	Postres hechos a base de leche y crema deben ser ingeridos lo más pronto posible.
Carne Cocida	Bien Tapada	2 - 5 días	

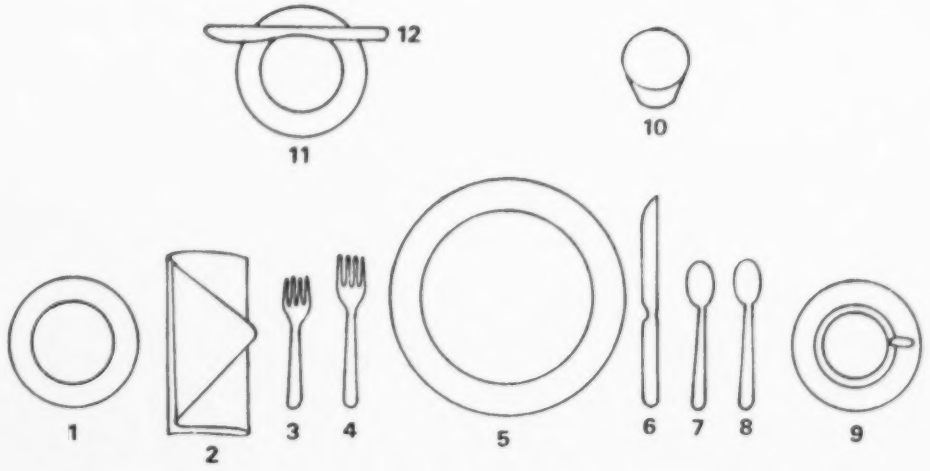
RECOMENDACION DE TIEMPO PARA ALMACENAJE DE ALIMENTOS EN EL CONGELADOR

Productos de pastelería	
Bizcocho	9-12 meses
Panes	9-12 meses
Pies	4-6 meses
Panes Parcialmente Cocidos	6-8 meses
Huevos	
Yemas	9 meses
Claras	12 meses
Enteros	9 meses
Carnes	
Tocineta	1 mes
Hot Dog	1 mes
Chuletas	1-3 meses
Jamón	2 meses
Ternera	6-9 meses
Molida	3-4 meses
Steaks	3-4 meses
Pollo	12 meses
Pavo	6-8 meses
Pescado	
Salmón	6-8 meses
Pescado Blanco	3-4 meses
Vegetales	9-12 meses
Frutas	9-12 meses

Sobrantes De Alimentos

Sopas Cocidas	3 meses
Emparedados	1 mes
Arroz	6 meses
Meat Loaf	3 meses
Galletas	4-6 meses

SERVICIO DE LA MESA

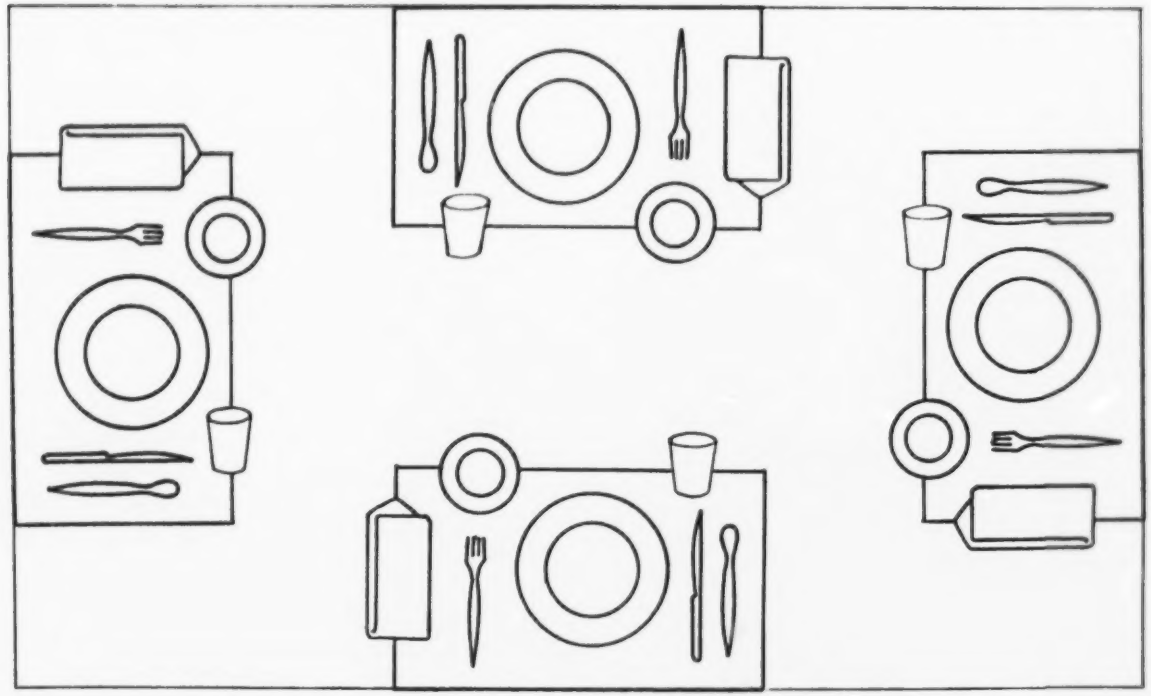


1. PLATO PARA ENSALADA
2. SERVILLETA
3. TENEDOR PARA ENSALADA
4. TENEDOR
5. PLATO
6. CUCHILLO
7. CUCHARA DE POSTRE
8. CUCHARILLA
9. TAZA Y PLATILLO
10. VASO
11. PLATO PARA PAN Y MANTEQUILLA
12. CUCHILLO PARA MANTEQUILLA

140

141

SERVICIO SENCILLO DE LA MESA PARA CUATRO PERSONAS



142

143

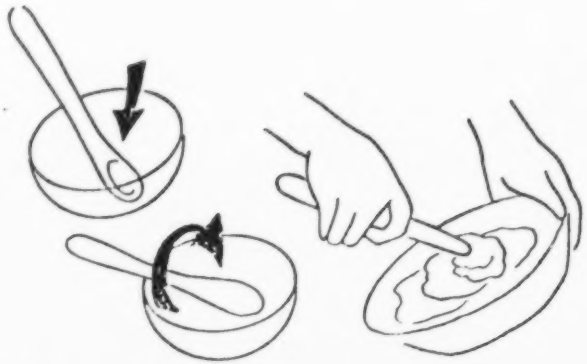
METODOS DE MEZCLAR INGREDIENTES

Apéndice 5

Mover o Revolver

Cremar

Batir



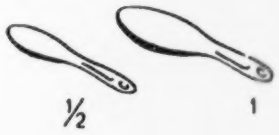
Envolver

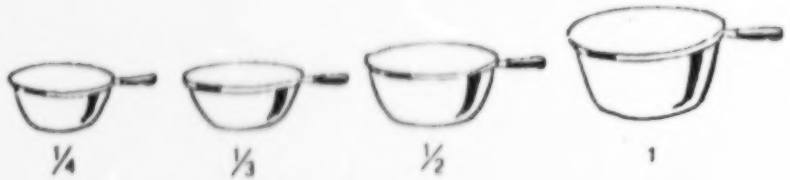
144

145

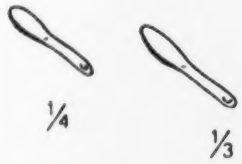
Cortar Grasa con Harina

MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS EN CUCHARADAS Y TAZAS



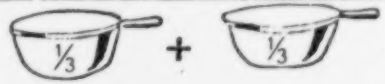


TAZAS

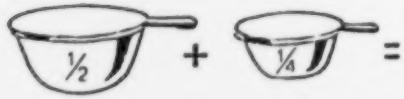


CUCHARADAS

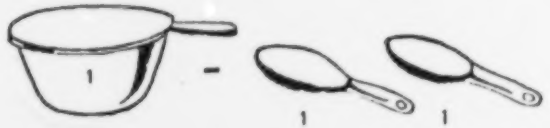
TAZA



= ⅔ Taza



= ¾ Taza



= ⅞ Taza

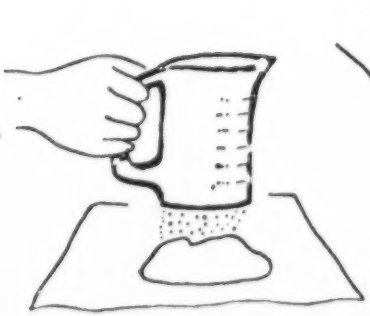
FORMAS DE MEDIR DISTINTAS CLASES DE ALIMENTOS

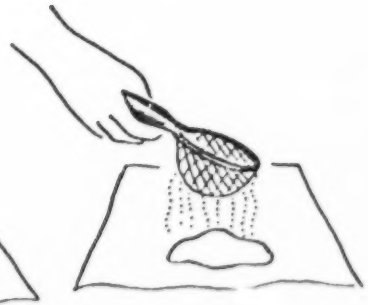
En tazas

Paso #1: Cernir

Paso #2: Medir

A. Con taza de Cernir.





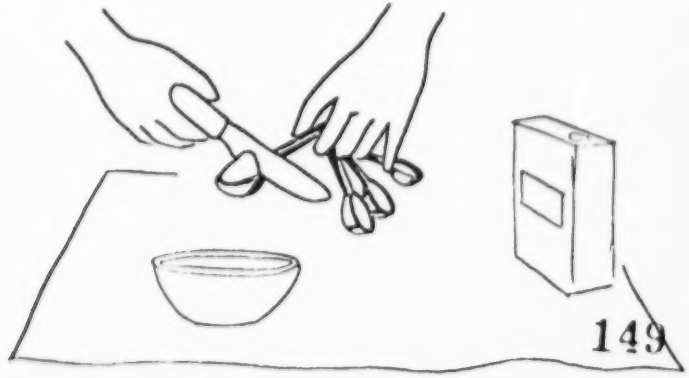
B. Con Cernidor

Paso #3: Nivelar en Taza

148

En Cucharas

Nivelar en cuchara después de cernir

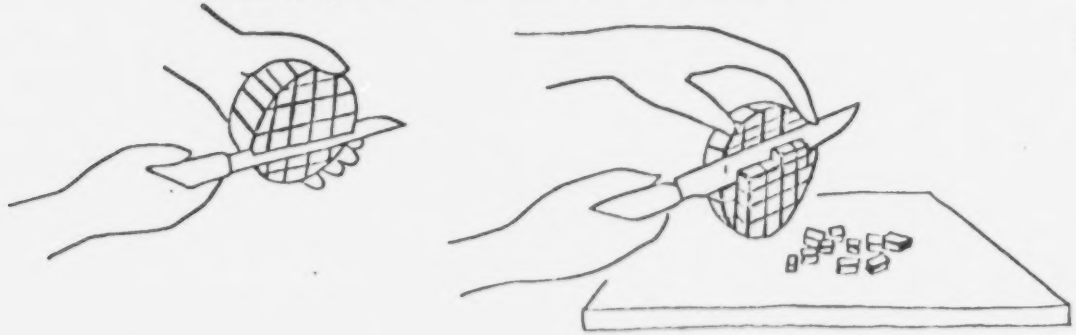


149

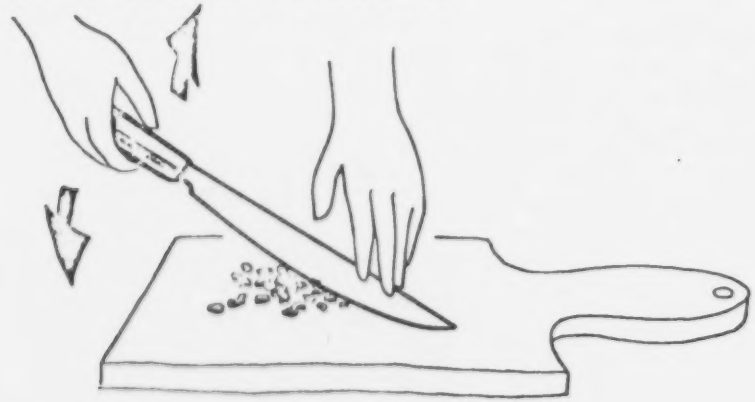
PROCESOS QUE SE UTILIZAN AL PREPARAR ALIMENTOS

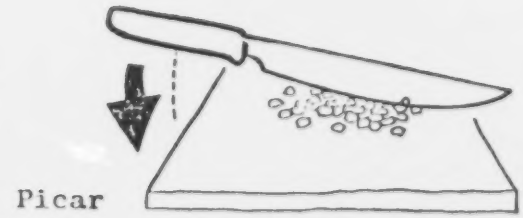
PROCESOS QUE SE UTILIZAN AL PREPARAR ALIMENTOS

Apéndice 8



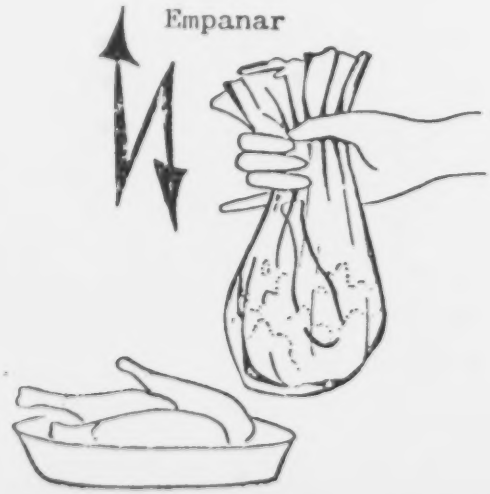
Cortar en Cubitos o Cuadritos





Picar

Empanar



150

151

Hoja de Tarea

Fecha _____

Nombre _____

INFORMACION QUE CONTIENE LA ETIQUETA O MARBETE

Instrucciones: Observe la etiqueta, lea y escriba la información que se indica a continuación. Escriba el nombre del producto. Haga una marca de cotejo ( ) en la columna correspondiente.

Nombre del producto _____	SI	NO
Fecha de expiración		
Dirección del fabricante o distribuidor		
Grado		
Tamaño o cantidad onzas		
Ingredientes		
Direcciones o sugerencias		
Condiciones del producto		

8 onzas (8 oz.)	1 taza (1 T.)
1 onza (1 oz.)	2 cucharadas (1 oz.)
3 cucharaditas (3 cdta.)	1 cucharada (1 cda.)
16 onzas (16 oz.)	1 libra (1 lb.)
60 gotas (1 cucharadita 1 cdta.)	16 cucharadas (16 cda.) 1 taza (1 T.)
2 tazas (2 T.)	1 pinta (1 pta.)
½ taza	2 onzas
1 pinta (1 pta.)	16 onzas
2 pintas (2 pta.)	28.4 gramos (28.4 gr.)
1 libra (1 lb.)	454 gramos (454 gr.)
1 litro (1 L.)	1.06 cuartillo
1 pizca	menos de 1/8 cucharadita
1 libra (1 lb.) harina trigo	4 tazas (4 T.)
1 libra mantequilla, óleo o manteca (1 lb.)	2 tazas (2 T.)
1 libra de azúcar granulada (1 lb.)	2 ½ tazas (2 ½ T.)
1 libra de azúcar moscada (1 lb.)	2 2/3 tazas (2 2/3 T.)
1 libra de azúcar en polvo (1 lb.)	3 ½ taza (3 ½ T.)
1 taza de azúcar granulada (1 T.)	225 gramos (225 gr.)
1 taza de mantequilla o manteca (1 T.)	230 gramos (230 gr.)
1 taza de harina de trigo (1 T.)	115 gramos (115 gr.)

PREPARACION DE ALIMENTOS

I. VENTAJAS QUE NOS OFRECE EL USAR RECETAS

a. Da seguridad.

b. Ahorra tiempo y energía.

c. Facilita la tarea de preparar alimentos.

ch. Evita el desperdicio y pérdida de alimentos.

d. Asegura un producto final uniforme.

II. UNA BUENA RECETA OFRECE LA SIGUIENTE INFORMACION

a. Lista de ingredientes en el orden que se van a usar.

b. Método de cocción y el tiempo que requiere.

c. Temperatura a la cual se debe cocinar el alimento.

ch. Raciones que rinde la receta.

d. Procedimientos en forma breve, clara y en secuencia.

III. MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

a. Importancia

Al medir correctamente aseguramos un buen resultado.

b. Equipo y métodos que se utilizan para medir sólidos, líquidos y grasas:

1. Ingredientes y métodos que se utilizan para medir graduadas de ¼, 1/3, ½, 3/4, y 1 taza.

2. Ingredientes líquidos - tazas de cristal o plástico que vienen para este propósito graduadas en 1 taza, 2 tazas, 4 tazas.

   Las cucharas de medir se utilizan para medir líquidos y sólidos, éstas se consiguen graduadas en 1/8, ¼, ½, 1 cucharadita, ½ cucharada y 1 cucharada.

158

159

IV. COMO SEGUIR UNA RECETA

1. Lea la receta cuidadosamente. Asegúrese que entiende todos los términos que se usan en la receta.

2. Verifique la lista de ingredientes. Cerciórese de que tiene todos los ingredientes en las cantidades que pide la receta. Tenga los ingredientes a mano.

3. No sustituya los ingredientes claves a menos que la receta sugiera alternativas. Esto aplica a la forma del producto y el tamaño.

   Las especies y los sazonadores pueden ser sustituidos, sin embargo, si prepara la receta por primera vez debe seguirla al pie de la letra.

4. Tenga a mano los utensilios que necesita (utensilios de medir, mezclar, cocinar y servir). Asegúrese que los moldes tienen el tamaño requerido.

5. Prepare de antemano los ingredientes que necesita antes de comenzar a preparar la receta (corte, ralle, derrita, mida, engrase los moldes pre caliente el horno). Esto le ayudará a economizar tiempo y contribuirá al éxito de la receta.

6. Mida y pase los ingredientes que necesita usando el método apropiado.

7. Mezcle cuidadosamente. Los ingredientes que en las recetas se combinan de diferentes formas (envolviendo, batiendo, mezclando, etc.) para obtener diferentes resultados. Esté atento a estas indicaciones en la receta.

8. Limpie el área de trabajo a medida que va avanzando con la receta.

9. Cueza u hornee los alimentos de acuerdo a las indicaciones de la receta. Para mejores resultados use la temperatura y el tiempo de cocción que se indica, sin embargo, antes de que finalice el tiempo de cocción revise el producto para ver si está cocido. Las temperaturas varían de un enser a otro.

10. Sea cuidadoso al aumentar o reducir una receta. Muchas recetas se pueden duplicar o reducir, pero muchas otras no. Para resultados seguros, repita la receta hasta obtener las raciones deseadas.

V. ABREVIATURAS COMUNES EN LAS RECETAS

Español	Inglés
t = taza	C = cup
cda. = cucharada	T = tablespoon
cdta. = cucharadita	tsp. = teaspoon
onz. = onza	ozs. = ounces
gms = gramos	gms. = grams
lbs. = libras	P = pound
lt = lata	can = can
l = litro	l = liter
ml = mililitro	ml = militer
kg = kilogramo	kg = kilogramo

VI. METODOS DE COCCION DE ALIMENTOS

a. Método de aplicar calor:

1. Directo o seco - asar, asar a la parrilla y asar al sartén.
2. Indirecto o húmedo - guisar, al vapor y cocinar en líquido.
3. Freir - en poca o mucha grasa.

b. Métodos de cocción más conocidos.

1. Hervir - cocer en agua a temperatura de ebullición constante.
2. Guisar - aderezar los alimentos sofreirlos, añadir agua y cocinar en esa salsa a fuego lento.

B I B L I O G R A F I A

1. Zoe Coulson (editor) The Good Housekeeping Cook Book,
New York, Good Housekeeping Books.

2. Programa de Cupones para Alimentos, (1974) Guía para el Desarrollo de la Fase Educativa

Documentos:

-Departamento de Instrucción Pública, (1976) Guía del Maestro de curso: Iniciándome en el Arte Culinario,

-Departamento de Instrucción Pública (1971) Unidad Recurso para Adiestramiento de Especialistas en la Preparación y Servicios de Comidas para Ocasiones Especiales, Puerto Rico Río Piedras.

Libros:

-Doten Oliver, Shirley (1984) Nutrición: A Teacher Source Book of Integrated Activities
Massachusetts: Baco, Inc.

-Eckstein, Elenor F. Food, (1980), People and Nutrition,
Conneticut: AVI Publishing, Co.

-Guthrie, Helen (1975), Introductory Nutrition
Saint Louis: Mosby